

PENERAPAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG DALAM PEMELIHARAAN KESEHATAN JANTUNG PADA IBU PESERTA DAN BUKAN PESERTA KLUB JANTUNG SEHAT DI KALURAHAN PLERET BANTUL YOGYAKARTA

APPLYING OF INDONESIAN DIETARY GUIDELINES (PUGS) IN CONSERVANCY OF HEALTH OF HEART AT MOTHER PARTICIPANT AND NOT PARTICIPANT OF HEALTHY CLUB HEART IN KALURAHAN PLERET BANTUL YOGYAKARTA

Rizqie Auliana, Hainur Fardatin

Prodi Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

Background: This study aims to see 1) knowledge concerning nutrition 2) knowledge concerning heart sickness and applying 13 message of base in everyday life mothers' participant of active healthy heart club which have done effort operation of heart sickness risk.

Method: Research type is survey with location research of Kalurahan Pleret District of Pleret Sub-Province of Bantul Yogyakarta. Population Research is homogen with housewife criterion have age 20-55 year with consideration of risk factor at woman happened age 55 year so that before age are they have prepared herself healthy life. Research Sample selected by simple sampling random counted 30 housewife people participant of active healthy heart club (gymnastic group) and 30 housewife people is not participant of healthy heart club (not gymnastic group). Research data collected use 3 instruments that are knowledge test of nutrition, test knowledge of heart sickness and questioner applying 13 messages of PUGS. Validity and reliability instrument as data collectors with correlation product moment test and kruder-richardson technique.

Result and conclusion: Result of research show 1) knowledge of nutrition between gymnastic group and not gymnastic group have difference 0,6. In gymnastic group 29 people is good and not gymnastic group 27 people is good, with mean assess gymnastic group 14,97 and not gymnastic group 14,37, meaning most researches sampel have owned knowledge of good gizi, 2) knowledge concerning heart sickness between group have difference 0,27, all sampel have good knowledge of heart sickness with mean assess gymnastic group 13,75 and not gymnastic group 13,1, and 3) all sampel have good applied 13 message of base of PUGS better in everyday life, this matter for gymnastic group have as according to behavioral theory that good knowledge is basis for behavior.

Keywords : PUGS, heart disease, SJS

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang menyetujui deklarasi *Millenium Development Goals* (MDG's) dengan tujuan perbaikan kesehatan masyarakat masih memiliki kendala untuk mencapai kesehatan masyarakat secara optimal. Angka kematian orang dewasa akibat penyakit jantung dan hipertensi meningkat.¹ Penyakit jantung yang berkaitan erat dengan penyakit diabetes dan kegemukan merupakan penyebab utama kematian di beberapa negara maju dan negara berkembang. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1972, penyakit jantung masih berada di peringkat ke-11 penyebab utama kematian di Indonesia, tahun 1986 naik ke peringkat 3, dan tahun 1992-1995 sudah menduduki peringkat 1.² Keadaan tersebut terjadi lebih cepat dari yang diperkirakan karena 30 tahun yang lalu penyakit jantung dan pembuluh darah

diperkirakan baru akan menjadi masalah utama pada tahun 2000-an. Namun ternyata sebelum tahun 2000 penyebab kematian di Indonesia yang diakibatkan oleh gangguan kelainan jantung dan pembuluh darah mencapai 25%.³ Usia penderita juga semakin muda yaitu di bawah 40 tahun.⁴

Penyakit jantung adalah penyakit non infeksi, salah satu yang paling banyak diderita dan merupakan penyebab kematian paling tinggi dimasyarakat adalah penyakit jantung koroner (PJK). Penyakit ini menyerang pembuluh darah yang mengalirkan darah ke jantung. Timbunan lemak, kolesterol dan jaringan ikat pada dinding pembuluh darah secara perlahan-lahan akan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah. Pada waktu pembuluh darah menyempit maka jantung harus bekerja lebih keras sehingga menyebabkan nyeri dada. Pembuluh darah yang tersumbat membuat

pasokan darah ke jantung terhenti sehingga terjadilah serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian mendadak.⁵ Secara normal jantung berdenyut 60 sampai 100 kali per menit (100 ribu kali per hari). Jantung yang berdenyut tidak normal disebut *arryhythmia*, denyut lambat (dibawah 60 kali permenit) disebut *bradyarrhythmias* dan diatas 100 per menit disebut *tachyarrhythmias*.⁶ Faktor risiko penyebab terjadinya penyakit jantung terdiri dari faktor yang tidak dapat dikendalikan : keturunan, usia, jenis kelamin, ras, dan faktor yang dapat dikendalikan : merokok, hipertensi, kolesterol tinggi, kurang olahraga, obesitas, diabetes, dan stres.

Peningkatan jumlah kematian akibat penyakit jantung lebih dipengaruhi oleh perubahan pola hidup masyarakat. Pola hidup yang tidak sehat, terutama kebiasaan makan sembarangan, kurang atau tidak olah raga, kebiasaan merokok serta stres merupakan faktor risiko utama. Kondisi ini akan semakin parah jika masyarakat tidak memiliki pengetahuan gizi terutama prinsip pedoman gizi seimbang. Menurut Sadosa Sumosardjuno sebagian besar dari penurunan angka kematian dan penyakit jantung erat hubungannya dengan pola hidup terutama pengurangan kebiasaan merokok, perbaikan pola makan, dan kebiasaan melakukan latihan olahraga.⁷ Oleh karena itu, upaya pencegahan paling baik yang dapat dilakukan adalah dengan pendidikan perilaku hidup sehat terutama dengan memahami dan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, dan bagi masyarakat berisiko dapat diberikan pengetahuan tentang gizi dan menjaga kebugaran diri.¹

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dimiliki memuat 13 pesan dasar dengan tujuan memperbaiki perilaku hidup sehat terutama memahami dan mempraktekkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat menurut Sukidjo Notoatmodjo mencakup pengetahuan, sikap, dan praktek (tindakan) tentang gizi dan menjaga kebugaran diri.⁸ Pengetahuan sebagai aspek dasar untuk pemahaman membantu seseorang untuk mengambil sikap yang benar, selanjutnya dengan sikap yang benar seseorang akan melakukan suatu tindakan yang benar. Tindakan yang didasari oleh pemahaman akan bersifat langgeng dibandingkan yang tidak didasari pemahaman. Pengetahuan yang benar tentang gizi dan kebugaran dapat membuat seseorang memahami dan kemudian

berupaya untuk menerapkannya dalam kehidupan sehingga terwujud pola hidup sehat. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang digunakan sebagai *dietary guidelines* Indonesia ini memiliki pesan universal membiasakan makan beraneka ragam dengan jenis dan porsi yang tepat.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dibahas pertama kali dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi V tahun 1993 sebagai penyempurnaan slogan 4 sehat 5 sempurna.¹ Salah satu pesan penting adalah melakukan aktivitas fisik dan berolahraga secara teratur sebagai bentuk pola hidup sehat. Olahraga bagi penderita penyakit jantung bertujuan memacu denyut jantung, latihan 20-30 menit selama 3 kali seminggu dalam jangka 1,5 bulan sudah mampu memberi kenaikan 35%.⁹ Penelitian Paffenharger tahun 1970, para pekerja pelabuhan di San Francisco yang dalam pekerjaannya sedikit menggunakan fisik memiliki risiko menderita PJK 60% lebih besar daripada yang banyak menggunakan fisik dalam pekerjaannya.⁷ Olah raga senam jantung sehat (SJS) diciptakan oleh Klub Jantung Sehat Yayasan Indonesia bagi masyarakat sebagai bentuk pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyebab penyakit jantung. Pemeliharaan kesehatan jantung memang hanya dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko. Faktor risiko dapat dipelajari dari berbagai media sehingga masyarakat memiliki pengetahuan tentang faktor risiko penyakit jantung, dan kemudian dapat menerapkan pengendaliannya melalui perilaku hidup sehat yang sudah dituangkan dalam 13 pesan dasar (PUGS). Senam jantung sehat (SJS) sebagai bentuk pengendalian banyak diminati oleh masyarakat terutama kaum ibu dan banyak diselenggarakan diberbagai daerah sampai ke pedesaan sebagai wujud kesadaran hidup sehat.

Melihat kenyataan bahwa kematian akibat penyakit jantung semakin meningkat maka perlu dilakukan penelitian untuk melihat pengetahuan tentang gizi, pengetahuan tentang penyakit jantung dan penerapan 13 pesan dasar dalam kehidupan sehari-hari pada masyarakat, terutama ibu-ibu peserta klub jantung sehat aktif yang telah melakukan upaya pengendalian risiko penyakit jantung.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Jenis penelitian adalah survei. Lokasi penelitian dilakukan di Kalurahan Pleret Kecamatan Pleret

Kabupaten Bantul Yogyakarta. Di Kalurahan Pleret terdapat 10 klub jantung sehat dengan jumlah peserta aktif ibu-ibu sebanyak 150 orang. Berdasarkan data peserta klub jantung sehat tersebut maka ditetapkan populasi penelitian homogen dengan kriteria ibu rumah tangga berusia 20-55 tahun dengan pertimbangan faktor risiko pada perempuan terjadi pada usia 55 tahun sehingga sebelum usia tersebut mereka sudah mempersiapkan diri hidup sehat, peserta klub senam jantung sehat, serta benar-benar aktif mengikuti senam jantung sehat. Kelompok ibu-ibu peserta klub jantung sehat ini disebut kelompok senam. Sebagai kelompok pembanding (kelompok bukan senam) dipilih ibu rumah tangga usia 20-55 tahun tetapi bukan peserta klub jantung sehat dan tidak aktif mengikuti senam jantung sehat. Sampel penelitian dipilih secara *simple random sampling* sebanyak 30 orang ibu rumah tangga peserta klub jantung sehat dan 30 orang ibu rumah tangga bukan peserta klub jantung sehat.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga instrumen yaitu tes pengetahuan gizi, tes pengetahuan penyakit jantung dan kuesioner penerapan 13 pesan PUGS. Tes pengetahuan terdiri dari pertanyaan tertutup *multiple choice* dengan 4 pilihan jawaban berskala penilaian 0 dan 1. Tes pengetahuan penyakit jantung berupa pertanyaan tertutup benar-salah dengan skala penilaian 0 dan 1. Kuesioner penerapan berupa pertanyaan terbuka dengan skala penilaian 0-100 mengikuti 13 pesan PUGS. Untuk mengetahui kesahihan dan keterandalan instrumen sebagai alat pengumpul data dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada tes pengetahuan gizi dan penyakit jantung. Uji validitas memakai teknik korelasi produk momen taraf kesalahan 5% dengan hasil r hitung 0,411 (r Tabel 0, 231) dan uji reliabilitas memakai teknik kuderichardson 20 taraf kesalahan 5% dengan hasil r hitung 0,800 (r Tabel 0,239). Kuesioner penerapan 13 pesan PUGS tidak memakai uji validitas dan reliabilitas karena berupa pertanyaan dari kondisi nyata tetapi dibuat dengan memperhatikan validitas isi dengan skala penilaian 0-100. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan statistik sederhana dilengkapi tabel penyajian data. Hasil yang diperoleh dikelompokkan menurut kriteria ideal: baik sekali, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik sampel

Senam jantung sehat (SJS) yang diselenggarakan oleh Klub jantung sehat di Kalurahan Pleret Bantul dilaksanakan 1 kali seminggu di bawah bimbingan instruktur. Usia peserta (sampel penelitian) berkisar antara 23-54 tahun, dengan usia paling banyak 25-50 tahun pada kelompok senam (93,33%) dan bukan senam (83,33%). Usia sampel terlihat seimbang antara kelompok senam dan kelompok bukan senam. Usia ini menunjukkan bahwa kepedulian untuk hidup sehat mulai terjadi sebelum usia risiko penyakit jantung pada perempuan sehingga mereka dapat mengendalikan risiko tersebut dengan olahraga. Usia merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung yang tidak dapat dikendalikan. Data secara lengkap terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Usia Sampel Penelitian (n=30)

Usia (tahun)	Kelompok Senam		Kelompok Bukan Senam	
	n	(%)	n	(%)
< 25	-	-	3	10
25-50	28	93,33	25	83,33
>50	2	6,67	2	6,67

Ditinjau dari tingkat pendidikan sampel mulai dari SD sampai sarjana S1 dengan sebaran paling banyak adalah lulusan SD, dan pada kelompok senam (46,66%) dan bukan senam (33,33%). Tingkat pendidikan yang rendah terjadi karena lokasi penelitian berada di wilayah pedesaan, namun ternyata kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan desa pun peduli terhadap kesehatannya serta mulai melaksanakan pola hidup sehat dengan menjaga kebugaran diri. Hal lain menunjukkan bahwa sosialisasi klub jantung sehat dengan senam jantungnya telah masuk ke semua lapisan masyarakat. Data lengkap terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pendidikan Sampel Penelitian (n=30)

Usia (tahun)	Kelompok Senam		Kelompok Bukan Senam	
	n	(%)	n	(%)
Sarjana	2	6,66	1	3,33
Diploma	4	13,33	4	13,33
SLTA	5	16,66	8	26,33
SLTP	5	16,66	7	23,33
SD	14	46,66	10	33,33

2. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi sebagai gambaran pemahaman gizi diperoleh dengan memberikan tes pengetahuan sebanyak 18 jenis, sehingga rentang nilai mulai dari 0 sampai 18. Tes pengetahuan gizi yang diberikan mencakup pengertian zat gizi, fungsi zat gizi, sumber zat gizi, dan pedoman gizi seimbang. Hasil tes pengetahuan gizi pada kelompok senam diperoleh nilai terendah 10 dan tertinggi 18 dengan nilai rata-rata 14,97, sedangkan pada kelompok bukan senam nilai terendah 10 dan tertinggi 18 dengan nilai rata-rata 14,37. Perbedaan perolehan nilai terlihat sama sehingga pengetahuan gizi antara kelompok senam dan bukan senam tidak berbeda jauh. Namun karena rata-rata nilai pengetahuan yang diperoleh lebih tinggi pada kelompok senam maka lebih banyak sampel kelompok senam yang telah memahami gizi. Pada kelompok senam 80% sampel memiliki pengetahuan gizi baik sekali, 16,66% sampel memiliki pengetahuan gizi baik dan 3,33% sampel memiliki pengetahuan gizi cukup. Pada kelompok bukan senam 66,66% sampel memiliki pengetahuan gizi baik sekali, 23,33% sampel memiliki pengetahuan gizi baik dan 10% sampel memiliki pengetahuan gizi cukup.

Sebagian besar sampel penelitian baik kelompok senam maupun bukan senam telah memahami tentang pengertian zat gizi (75%), sumber zat gizi (83,33%), dan fungsi zat gizi (75%) meskipun dalam pengertian sederhana. Sementara pemahaman tentang pedoman gizi seimbang (61,66%) lebih dipahami sebagai pengaturan makan yang terdiri dari lima unsur: makanan pokok, lauk, sayur, buah dan susu, serta tahu bahwa makanan berlemak tinggi dan jeroan tidak baik untuk kesehatan terutama jantung. Tetapi pemahaman tentang PUGS sebagai pedoman gizi yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari 13 pesan dasar baru sebagian kecil yang pernah mendengar.

Pengetahuan gizi yang telah dimiliki oleh kelompok senam maupun bukan senam dapat diperoleh dari berbagai informasi seperti media cetak maupun elektronik, informasi dari teman, dan penyuluhan-penyuluhan gizi sebelumnya yang menyisakan retensi pada sampel. Sebagaimana terlihat saat ini banyak majalah, tabloid, radio maupun televisi yang telah membantu memberikan pengetahuan gizi pada masyarakat. Media-media

tersebut dengan mudah dapat diperoleh dengan harga terjangkau sehingga memungkinkan setiap keluarga membeli atau memiliki untuk kepentingan hiburan dan informasi.

Hasil penelitian Nurkukuh tentang model KIE pencegahan dini PJK dalam bentuk buku sebagai pedoman menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap perilaku merokok (perokok aktif dan pasif) yang naik sangat tajam pada akhir penelitian. Dengan demikian maka media merupakan sumber informasi yang dapat meningkatkan pemahaman tentang suatu hal yang bermanfaat bagi kesehatan. Lebih lanjut dengan pengetahuan tersebut akan memperbaiki perilaku hidup menjadi baik.¹⁰

Penelitian lain membuktikan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat memperbaiki perilaku hidup sehat, penelitian Yuyun Yueniwati dan Anita Rahmawati menjelaskan ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan perilaku ibu dalam menghadapi masalah obesitas pada anaknya dengan berkonsultasi ke dokter. Ibu dengan tingkat pengetahuan kurang tidak mengkonsultasikan masalah obesitas anaknya ke dokter, sedang ibu dengan tingkat pengetahuan baik telah mencoba untuk berkonsultasi dengan dokter. Hal ini menunjukkan kepedulian ibu menerapkan pengetahuan yang dimiliki untuk hidup sehat bagi anaknya, semakin tinggi pengetahuan semakin mereka khawatir bahwa masalah obesitas pada anak merupakan masalah serius.¹¹

Pada penelitian ini terlihat bahwa lebih banyak anggota kelompok senam yang memiliki pengetahuan gizi baik sebagai bentuk pemahaman hidup sehat yang salah satunya sudah dijalani dengan aktif senam jantung. Ibu-ibu kelompok senam menyadari betul bahwa pengendalian penyakit jantung dan cara memelihara kebugaran serta kesehatan adalah dengan berolah raga, sehingga mereka rajin dalam menjalani SJS. Data pengetahuan gizi secara lengkap adalah dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Pengetahuan Gizi (n=30)

Kriteria	Kelompok senam		Kelompok bukan senam	
	n	%	n	%
Baik sekali	24	80,00	20	66,67
Baik	5	16,67	7	23,33
Cukup	1	3,33	3	10,00
Kurang	0	0	0	0
Kurang sekali	0	0	0	0
Jumlah (n)	30	100	30	100

3. Pengetahuan penyakit jantung

Pengetahuan tentang penyakit jantung sebagai penyakit yang membahayakan kehidupan dan merupakan penyebab kematian utama dapat membuat seseorang menerapkan pola hidup sehat. Pengetahuan sebagaimana dijelaskan Sukidjo Notoatmodjo adalah ranah awal dari terbentuknya perilaku. Secara teori memang perubahan perilaku atau mengadopsi perilaku baru itu mengikuti tahapan pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), praktik (*practice*) atau "KAP". Beberapa penelitian telah membuktikan hal itu, namun penelitian lainnya juga membuktikan bahwa proses tersebut tidak selalu seperti teori di atas (KAP), bahkan di dalam praktik sehari-hari terjadi sebaliknya, seseorang telah berperilaku positif namun pengetahuan dan sikapnya masih negatif.⁷

Pengetahuan tentang penyakit jantung pada penelitian ini adalah gambaran pemahaman tentang penyakit jantung dan faktor risikonya. Jumlah jenis pertanyaan tentang penyakit jantung sebanyak 15 pertanyaan benar salah. Hasil tabulasi data menunjukkan perolehan nilai sama antara kelompok senam dan bukan senam dimana nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 15 dengan rata-rata nilai 13,1. Dari identifikasi kecenderungan tinggi rendahnya skor pengetahuan tentang penyakit jantung kelompok senam diperoleh hasil 93,33% memiliki pengetahuan baik sekali dan 6,67% memiliki pengetahuan baik, sementara pada kelompok bukan senam sebanyak 86,67% memiliki pengetahuan baik sekali dan 13,33% memiliki pengetahuan baik.

Tidak adanya perbedaan antara kelompok senam dan bukan senam menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penyakit jantung dan faktor risiko telah dipahami masyarakat meskipun mereka tidak mengikuti senam jantung tetapi kemungkinan mereka mengendalikannya melalui pola makan. Kondisi ini menunjukkan fenomena yang bagus bahwa kaum ibu di Pleret memahami bahaya penyakit jantung. Berbeda dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa di antara 16,5 juta penderita penyakit pembuluh darah jantung yang meninggal setiap tahun, 8,6 juta di antaranya adalah kaum wanita. Angka itu merupakan dua kali lipat jumlah wanita penderita kanker mulut rahim dan kanker kelenjar payudara. Keadaan tersebut dapat terjadi karena rendahnya tingkat pengetahuan kaum

wanita terhadap bahaya penyakit pembuluh darah jantung, kebanyakan kaum wanita tetap tidak menyadari bahayanya penyakit jantung, sebaliknya mereka lebih mengkhawatirkan bahaya penyakit jantung pada suaminya, dan hanya 13% saja kaum wanita yakin bahwa penyakit jantung menjadi ancaman yang sangat besar terhadap jiwa mereka.¹²

Pertanyaan tentang penyakit jantung yang mencakup faktor risiko dan cara pencegahannya telah dijawab dengan baik, sehingga sebagian besar sampel penelitian baik kelompok senam maupun bukan senam telah memahami bahwa pencegahan PJK meliputi :

- Tidak merokok, 53,33% sampel menyatakan bahwa merokok adalah penyebab penyakit jantung, sebagian sampel mengetahui bahwa kandungan dalam rokok berpotensi menimbulkan kerusakan dinding pembuluh darah. Hal ini akan mempermudah kolesterol untuk melekat pada dinding pembuluh darah yang mengalami kerusakan sehingga membentuk plak. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko terkena serangan jantung.
- Melakukan olahraga, 73,33% sampel mengetahui bahwa berolahraga secara teratur dan melakukan aktivitas fisik mampu mencegah terjadinya penyakit jantung, dengan olahraga jantung akan berdenyut lebih cepat untuk meningkatkan jumlah darah yang kaya akan oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu berolahraga juga membantu mengurangi berat badan.
- Mengatur pola makan, 86,66% sampel memahami jika pola makan yang sehat dan tinggi serat serta mengurangi makan daging dan jeroan dapat mencegah penyakit jantung.
- Menghindari stres, 80% sampel penelitian telah mengetahui jika stres berlebihan dapat menyebabkan naiknya tekanan darah dan denyut jantung sehingga mempermudah kerusakan pada dinding pembuluh darah.
- Menghindari pola hidup tidak sehat, 46,66% sampel tahu jika malas bergerak, senang minum minuman keras, senang makan enak dapat menyebabkan diabetes, darah tinggi, kolesterol tinggi serta obesitas, faktor-faktor ini merupakan penyebab terjadinya penyakit jantung.

Tabel 4. Hasil Pengetahuan Penyakit Jantung (n=30)

Kriteria	Kelompok senam		Kelompok bukan senam	
	n	%	n	%
Baik sekali	28	93,33	26	86,67
Baik	2	6,67	4	13,33
Cukup	0	0	0	0
Kurang	0	0	0	0
Kurang sekali	0	0	0	0
Jumlah (n)	30	100	30	100

4. Penerapan 13 pesan dasar pedoman umum gizi seimbang (PUGS)

Data penerapan 13 pesan dasar yang tercantum dalam PUGS diperoleh melalui proses wawancara dimana item pertanyaan terdiri dari 13 point sesuai jumlah pesan. Skor penilaian mulai dari 0-100, nilai 0 untuk yang tidak dilakukan sama sekali dan bertahap sesuai kriteria yang ditetapkan peneliti sehingga nilai tertinggi adalah 100. Adapun 13 pesan dasar PUGS yang ditanyakan beserta kriterianya adalah sebagai berikut:

- a. **Makanlah beraneka ragam makanan**, tujuan pesan ini adalah agar kebutuhan gizi seseorang tercukupi secara lengkap yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Kriteria penilaian: konsumsi setiap kali makan terdiri dari 5 jenis: makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.
- b. **Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi**, tujuan pesan adalah agar seseorang dapat menjalankan aktivitas fisik seperti bekerja, belajar, berpikir atau pun berolahraga. Kriteria penilaian: jumlah asupan sehari sesuai dengan angka kecukupan gizi.
- c. **Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi sehari**, tujuan pesan adalah agar konsumsi sumber karbohidrat yang diperoleh dari makanan pokok tidak berlebihan. Kriteria penilaian : jumlah energi dari makanan pokok memenuhi 50% kebutuhan energi sehari.
- d. **Batasi konsumsi lemak dan minyak seperempat dari kebutuhan energi sehari**, tujuan pesan adalah agar konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari sebaiknya 15% – 25% dari kebutuhan energi untuk menurunkan risiko penyakit jantung. Kriteria penilaian : asupan lemak maksimal 25% kebutuhan energi sehari.

- e. **Gunakan garam beryodium**, tujuan pesan adalah menurunkan kejadian gangguan kesehatan akibat kekurangan yodium (GAKY) di Indonesia. Kriteria penilaian: selalu menggunakan garam beryodium dalam masakan dengan teknik yang benar.
- f. **Makanlah makanan sumber zat besi**, tujuan pesan adalah mengatasi masalah anemia gizi besi yang dapat menghambat upaya pengembangan kualitas sumberdaya. Kriteria penilaian: konsumsi bahan pangan sumber zat besi cukup.
- g. **Berikan Air Susu Ibu (ASI) saja sampai bayi umur 6 bulan**, tujuan pesan adalah agar ibu menyusui hanya memberikan ASI saja selama 6 bulan tanpa tambahan makanan lain (ASI eksklusif). Kriteria penilaian: memberikan ASI eksklusif minimal 4 bulan.
- h. **Biasakan makan pagi**, tujuan pesan adalah agar setiap keluarga selalu menyempatkan makan pagi untuk mendukung produktivitas dan daya tahan dalam beraktivitas. Kriteria penilaian; membiasakan sarapan pagi.
- i. **Minumlah air bersih dan aman yang cukup**, tujuan pesan adalah agar memakai air bersih dan matang untuk keperluan konsumsi. Kriteria penilaian : minum air matang (mineral) minimal 8 gelas.
- j. **Lakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur**, tujuan pesan adalah agar menjaga kebugaran dan kesehatan dengan berolahraga. Kriteria penilaian : aktif berolahraga minimal 2 kali seminggu.
- k. **Hindari minum minuman beralkohol**, tujuan pesan adalah supaya setiap orang tidak minum minuman beralkohol yang memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Kriteria penilaian: tidak minum minuman beralkohol.
- l. **Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan**, tujuan pesan adalah agar makanan yang dikonsumsi bergizi lengkap, bebas bahan kimia dan layak sehingga aman bagi kesehatan. Kriteria penilaian: selalu memilih makanan yang baik kualitasnya (bergizi, bebas bahan kimia, layak dan aman dikonsumsi).
- m. **Bacalah label pada makanan yang dikemas**, tujuan pesan adalah membiasakan masyarakat untuk memilih makanan berlabel

jelas dan membaca label pada makanan kemasan yang akan dibeli. Kriteria penilaian : memilih dan membaca label makanan kemasan yang dibeli.

Hasil tabulasi data penerapan 13 pesan dasar pada kelompok senam diperoleh skor terendah 900 dan skor tertinggi 1300, sedangkan pada kelompok bukan senam skor terendah 480 dan skor tertinggi 1220. Hasil penerapan 13 pesan dasar yang diperoleh kemudian dikelompokkan menjadi :

- Kurang menerapkan, jika pesan dilakukan kurang dari 60% kriteria penilaian atau skor kurang dari 780.
- Menerapkan, jika pesan dilakukan memenuhi 60%-80% kriteria penilaian atau skor antara 780-1040.
- Menerapkan dengan baik, jika pesan banyak dilakukan sehingga memenuhi lebih dari 80% kriteria penilaian atau skor lebih dari 1040.

Tabel 5. Hasil Penerapan 13 Pesan Dasar PUGS (n=30)

Kriteria	Kelompok senam		Kelompok bukan senam	
	n	%	n	%
Kurang menerapkan	-	-	-	-
Menerapkan	2	6,67	3	10
Menerapkan dengan baik	28	93,33	27	90
Jumlah (n)	30	100	30	100

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran berperilaku hidup sehat telah dimiliki oleh kelompok senam maupun bukan senam meskipun kelompok bukan senam tidak mengikuti olahraga SJS. Namun untuk hal-hal lain yang mendukung masalah kesehatan ternyata mereka juga menerapkannya karena mereka juga menginginkan sehat melalui perbaikan pola makan. Bagi kelompok senam sesuai pula dengan teori perilaku bahwa pengetahuan berhubungan dengan perilaku seseorang, pada kelompok senam yang memiliki pengetahuan gizi dan pengetahuan tentang penyakit jantung baik ternyata juga memiliki perilaku (tindakan) untuk hidup sehat yang juga baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan gizi antara kelompok senam dan bukan senam memiliki selisih 0,6, jumlah sampel berpengetahuan gizi baik pada kelompok senam 29

orang dan pada kelompok bukan senam 27 orang, dengan rata-rata nilai kelompok senam 14,97 dan kelompok bukan senam 14,37, yang berarti sebagian besar sampel penelitian telah memiliki pengetahuan gizi baik.

Pengetahuan tentang penyakit jantung antara kelompok senam dan bukan senam memiliki selisih 0,27, semua sampel penelitian baik kelompok senam maupun kelompok bukan senam telah memiliki pengetahuan penyakit jantung baik dengan rata-rata nilai kelompok senam 13,75 dan kelompok bukan senam 13,1.

Semua sampel penelitian baik kelompok senam maupun kelompok bukan senam telah menerapkan 13 pesan dasar PUGS dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, hal ini bagi kelompok senam telah sesuai dengan teori perilaku bahwa pengetahuan yang baik merupakan dasar untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku.

KEPUSTAKAAN

- Ranch Market. Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. PT Primamedia Pustaka. Jakarta. 2006.
- Siswono.. Peran Gizi Untuk Cegah Penyakit Kardiovaskuler ; 2003 dari <http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi>. Tanggal akses 11 Februari 2007.
- Santosa, K. Penatalaksanaan Awal Jantung Berdasarkan Paradigma Sehat. 2004. Dari <http://www.idi.or.id>. Tanggal akses 6 Juni 2006.
- Soekirman, dkk. Pedoman Umum Gizi Seimbang. 2000. Dari <http://www.promosi.kesehatan.com>. Juni 2007.
- Tabrani, RAB. Penyakit Jantung Koroner. Penerbit Arcan. Jakarta. 1995.
- Yayasan Jantung Indonesia. Kardiovaskuler Dapat Dihindari. 2005. Dari <http://www.idinaheart.or.id>. Tanggal akses 18 Mei 2008.
- Sadosa Sumosardjono. Aktif Bergerak Kurangi Risiko Penyakit Jantung Koroner; 2008 dari <http://www.depkes.go.id>. Tanggal akses 27 April 2008.
- Soekidjo Notoatmodjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta, 2003.
- Dede Kusmana. Olahraga Bagi Kesehatan Jantung. Balai Penerbit FKUI, Jakarta. 2002.
- Nurkukuh. "Model KIE Pencegahan Dini Penyakit Jantung Koroner di Masyarakat". Warta Litbang Kesehatan FK Undip.2002;6(2).

11. Yuyun Yueniwati dan Anita Rahmawati. Hubungan Karakteristik Sosial Ibu Dengan Pengetahuan Tentang Obesitas Pada Anak. 2002. Dari <http://www.tempo.co.id/medika/arsip/112002/art-2.htm>. Tanggal akses 15 Mei 2008.
12. Anonim. Pedulikan Kesehatan Wanita. 2008. Dari <http://indonesian.cri.cn/l>. Tanggal akses 28 Mei 2007.